

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR
STÉPHANIE JEAN

LA PERCEPTION DE CONTRÔLE, L'ESTIME DE SOI, L'ANXIÉTÉ ET LA
DÉPRESSION CHEZ DES CHÔMEURS QUI ONT SUIVI OU NON UN
PROGRAMME D'AIDE À LA RECHERCHE D'EMPLOI

FÉVRIER 1999

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Sommaire

Actuellement, la présence de multiples coupures budgétaires provoquent plusieurs bouleversements et ce, autant au sein des organisations qu'auprès des individus. Des milliers de personnes se retrouvent sans emploi. Ce changement brutal amène chez ces gens des répercussions psychologiques. Le but de cette recherche consiste d'une part à vérifier la nature des relations qui existent entre la perception de contrôle, l'estime de soi, l'anxiété et la dépression chez les gens en chômage et d'autre part à examiner les effets du programme d'aide à la recherche d'emploi offert par les Clubs de Recherche d'Emploi sur ces mêmes variables psychologiques. Pour ce faire, la collaboration des 76 personnes qui se sont présentées à la réunion d'information, de même que celle des gens qui ont terminé le programme s'est avérée essentielle. Les participants ont accepté de répondre à l'échelle de perception de contrôle de Paulhus et Christie (1981), à l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (1990) et à l'indice de symptômes psychiatriques de Kovess, Murphy, Tousignant et Fournier (1985). Les résultats obtenus révèlent une relation significative entre la perception de contrôle et l'estime de soi, de même qu'entre l'estime de soi et la dépression. On note également que, suite au programme, la perception de contrôle et l'estime de soi des chômeurs sont plus élevées et que leurs sentiments dépressifs sont moins grands. Ces résultats permettent de préciser les relations entre ces variables

Table des matières

	Page
Sommaire	ii
Liste des tableaux	vi
Remerciements	viii
Introduction	1
 Chapitre premier : Contexte théorique	 5
Réactions au chômage	6
Estime de soi	11
Contrôle	17
Bien-être	20
Interrelations entre les variables	23
Programmes d'aide à la recherche d'emploi	25
Hypothèses	33
 Chapitre II : Méthode	 36
Déroulement	37
Sujets	39
Instruments de mesure	40

Table des matières (suite)

Schème expérimental.....	42
Chapitre III : Résultats	47
Première partie: Interrelations entre les variables psychologiques.....	48
Deuxième partie : Programme.....	50
Troisième partie : Analyses à posteriori.....	51
Chapitre IV : Discussion	62
Conclusion.....	71
Références.....	75

Liste des tableaux

	Page
1. Tests- <i>t</i> pour les variables psychologiques selon la durée (1 mois et moins par rapport à plus d'un mois) pour l'ensemble des sujets ($N=76$)	45
2. Tests- <i>t</i> pour les variables psychologiques selon la durée (2 mois et moins par rapport à plus de deux mois) pour l'ensemble des sujets ($N=76$)	46
3. Corrélations entre les variables psychologiques pour l'ensemble des sujets ($N=76$)	49
4. Tests- <i>t</i> obtenus pour les variables psychologiques avant et après le programme ($N=44$)	51
5. Tests- <i>t</i> obtenus pour les variables psychologiques selon le sexe pour l'ensemble des sujets ($N=76$)	52
6. Corrélations entre les variables descriptives et les variables psychologiques pour l'ensemble des sujets ($N=76$)	54
7. Corrélations entre les variables descriptives et les variables psychologiques chez les sujets qui suivent le programme ($N=44$)	55
8. Corrélations entre les variables descriptives et les variables psychologiques chez les sujets qui ne suivent pas le programme ($N=32$)	56

Liste des tableaux (suite)

9.	Répartition des sujets selon leur sexe.....	57
10.	Tests- <i>t</i> obtenus pour les variables descriptives avec ou sans programme	58
11.	Tests- <i>t</i> obtenus pour les variables psychologiques avec ou sans programme.....	60

Remerciements

L'auteure désire remercier son directeur de recherche, Monsieur André Pellerin, Ph.D., professeur et directeur du département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières qui, malgré ses nombreuses tâches, a manifesté un soutien précieux et constant. Il a su se montrer présent et donner des conseils toujours utiles et pertinents. L'auteure tient à remercier Monsieur Michel Alain pour son support en ce qui concerne les statistiques. L'auteure remercie également les coordonnateurs(trices) des Clubs de Recherche d'Emploi Mauricie Bois/Francis, de Victoriaville et de la région de Montréal ainsi que leur équipe.

Introduction

Jacques Limoges (1983) représente une référence solide dans le domaine des variables personnelles affectées par le chômage et des différents types de réactions liées à une perte d'emploi. Selon ses écrits, le travail fait partie intégrante des priorités de tous et chacun car il contribue à combler plusieurs besoins essentiels. En effet, il représente d'abord une source de revenu et un moyen significatif de se réaliser. Il permet à l'individu de se sentir utile à la société et il représente une forme d'activité favorisant les interactions sociales. Il fournit également l'occasion d'apprendre, de développer de la créativité ainsi que des compétences variées telles que le leadership, la discipline personnelle, le sens de l'initiative et des responsabilités, etc. De plus, il contribue à définir une partie de l'identité, soit celle liée à la vie professionnelle, en permettant aux gens de trouver leur place, de se faire valoir et de développer leur potentiel.

Jusqu'à récemment, les gens arrivaient à conserver le même travail tout au long de leur vie. Aujourd'hui, ils sont appelés à avoir plus d'une carrière au cours de leur vie professionnelle car la mobilité des travailleurs s'accroît. À court, moyen ou long terme, la majorité des individus sur le marché du travail auront à faire face à des changements parfois prévus, mais souvent inattendus. En effet, les gens doivent s'adapter à toutes sortes de modifications dans leur travail, de l'adaptation à de nouveaux équipements techniques, jusqu'à la réorganisation de l'entreprise ou encore, de façon ultime, jusqu'à une

perte d'emploi. Ils doivent donc faire preuve de beaucoup de flexibilité et de souplesse dans leur façon de réagir aux bouleversements inhabituels et d'envisager la vie.

Le bouleversement le plus flagrant demeure la perte d'emploi, qui vient mettre un terme aux nombreux bienfaits qu'apportait le travail. Feather (1982), Borgen et Amudson (1987), Kaufman (1982) et Limoges (1983) s'entendent pour dire que la perte d'emploi et la période de chômage qui suit causent un traumatisme profond qui affecte l'ensemble des facettes qui constituent la vie d'un individu et des gens qui l'entourent. Le chômage engendre des répercussions aux plans matériel, social, familial et personnel. C'est précisément au plan psychologique de la personne qui a perdu son emploi et qui est à la recherche d'un nouveau travail que s'attarde cette recherche.

Elle porte sur les relations entre les variables personnelles telles que l'estime de soi, la perception de contrôle, l'anxiété et la dépression. Le but consiste à vérifier si une perception de contrôle élevée est accompagnée d'une estime de soi élevée, d'un niveau d'anxiété et de dépression faible, chez les gens qui ont perdu leur emploi et qui sont en recherche d'emploi. Le deuxième volet traite des effets d'un programme d'aide à la recherche d'emploi sur les variables psychologiques étudiées.

Ce mémoire se divise en quatre chapitres principaux. Le premier présente le contexte théorique, c'est-à-dire les écrits des auteurs sur lesquels cette recherche et les hypothèses sont basées. Le second aborde la partie de la méthodologie où les sujets, les instruments de mesure ainsi que le déroulement sont décrits. La présentation des résultats obtenus aux différentes analyses statistiques relève du troisième chapitre alors que la discussion sera traitée au quatrième chapitre.

Contexte théorique

Chapitre premier

Le chômage est un phénomène qui a toujours existé, mais dont on entend de plus en plus parler en raison des bouleversements économiques et des multiples coupures budgétaires qui entraînent des mises à pied. C'est pour cette raison que plusieurs chercheurs tels que Limoges (1983), Feather (1982), Borgen et Amundson (1987), De Grâce et Joshi (1986) s'intéressent au chômage d'un point de vue global et étudient les répercussions possibles sur le plan psychologique d'une personne qui vit un événement aussi bouleversant qu'une perte d'emploi. La première partie du contexte théorique explore trois façons différentes de réagir face à une perte d'emploi. Ensuite, les recherches portant sur l'estime de soi sont présentées, suivies de celles axées sur le contrôle et de celles orientées vers le bien-être psychologique défini en terme d'anxiété et de dépression. La section suivante traitera des interrelations entre les quatre variables psychologiques, chez les gens qui ont perdu leur emploi. Il sera ensuite question des programmes d'aide à la recherche d'emploi. Une dernière section portera sur la présentation des hypothèses.

Réactions au chômage

Il existe différentes manières de réagir face à un événement bouleversant comme une perte d'emploi. Cascino et Le Blanc (1993) mettent en évidence trois façons de se comporter chez les gens qui affrontent le chômage. Leur population comprend 43 hommes ouvriers qui sont considérés comme des chômeurs récurrents, c'est-à-dire qui n'en

sont pas à leur première expérience en tant que chômeurs. La version simplifiée du ISA (Inventaire du Système des Activités) a été utilisée afin de décrire la structure et le fonctionnement des activités des sujets et d'évaluer l'importance des aspirations qu'ils accordent aux différentes facettes de leur vie. Des entretiens semi-directifs ont également été menés afin d'analyser la manière dont les chômeurs perçoivent leur situation ainsi que leur vision par rapport à leur vie professionnelle future.

Selon ces auteurs, certains vont continuer de valoriser presque exclusivement le travail, d'autres vont établir un équilibre entre la vie professionnelle, la vie personnelle et la vie sociale et d'autres encore vont nier et vont demeurer passifs face à la situation.

Une première manière de réagir selon les résultats d'une recherche française menée par Cascino et Le Blanc en 1993 regroupe les gens ($n=12$) qui mettent l'accent sur leur vie professionnelle au détriment des autres sphères d'activités telles que la vie personnelle, familiale et sociale. Ces personnes ont tendance à attribuer la cause de leur perte d'emploi à des variables internes. Ils se sentent alors coupables, responsables de leur situation et remettent leurs capacités en question. Cette manière de réagir fait en sorte de diminuer leur estime de soi (niveau le plus faible des trois groupes) et démontre à quel point ils sont affectés par le fait de ne pas travailler. On peut comprendre que ceux qui se classent dans cette catégorie sont plus touchés dans leurs compétences et leurs capacités. Par ailleurs,

puisqu'ils se définissent par leur occupation et que travailler est ce qu'il y a de plus important dans leur vie, ils adoptent une attitude active de recherche d'emploi et demeurent optimistes face à leur avenir professionnel.

Un deuxième groupe représente les gens ($n=13$) qui maintiennent l'intensité de leur énergie dans les sphères tant familiale, personnelle que sociale. Par exemple, ce type de personne peut être présent et attentif aux besoins de sa famille, s'impliquer dans l'éducation des enfants, prendre du temps pour faire des activités avec ses amis et également pour se faire plaisir. En somme, ces personnes parviennent à atteindre un équilibre entre les différentes facettes de leur vie. Contrairement au premier groupe, ces gens ont tendance à attribuer leur perte d'emploi aux circonstances externes plutôt qu'à des caractéristiques ou des comportements propres à eux-mêmes. Leur estime de soi est moins affectée que le groupe précédent, ils vivent moins de culpabilité et demeurent très optimistes en ce qui a trait à leur avenir professionnel. On pourrait penser que le fait de continuer à investir à l'extérieur du travail permet à l'individu d'aller chercher le support dont il a besoin auprès de son entourage, de garder confiance en ses possibilités et de se sentir davantage valorisé et supporté. Il semble donc que ces implications agissent comme facteur de protection de l'estime de soi et contribuent à atténuer l'impact psychologique négatif inévitable du chômage. Cette catégorie de gens voit les côtés positifs que leur perte d'emploi occasionne. Ils s'adaptent bien aux circonstances en profitant de leur temps libre pour

investir dans d'autres domaines et adoptent une attitude active de recherche d'emploi qui fait appel à l'autonomie.

Le troisième mode de réaction comprend les gens ($n=18$) qui demeurent passifs face à leur situation, qui nient le problème et qui se retirent de la vie professionnelle. Ces individus réagissent en cessant d'investir dans les autres sphères de leur vie et en dépensant beaucoup d'énergie et de temps pour conserver une image intacte aux yeux des autres. Ils se montrent « intouchables » au lieu d'affronter la situation en prenant des moyens concrets pour se trouver un autre emploi. Leur attitude de négation fait en sorte de diminuer leur capacité d'adaptation et a pour but de protéger leur estime de soi. La personne qui nie l'importance de sa perte d'emploi continue de manifester un optimisme que l'on pourrait qualifier de superficiel et d'inefficace car elle ne réussit pas à passer à l'action. Cette attitude pourrait devenir un handicap lors de sa recherche ultérieure d'emploi en l'empêchant de faire face à l'ensemble des facettes de sa situation réelle de manière objective et réaliste. Les gens qui font partie de cette catégorie ont aussi tendance à attribuer leur perte d'emploi à des circonstances extérieures à eux-mêmes.

Borgen et Amundson (1987) ont élaboré un modèle de variations émotionnelles en « montagnes russes » en 1982 qui suggère que l'expérience de la perte d'emploi aurait des points en commun avec celle du deuil. Selon eux, les étapes et les émotions (dénial, colère,

négociation, dépression et acceptation) ressenties par une personne lorsqu'elle perd son emploi sont comparable à celles vécues lors de l'affrontement d'un deuil car les deux expériences engendrent un choc émotionnel important. De plus, ils comparent le processus de recherche d'emploi qui suit celui de la perte d'emploi au modèle d'épuisement professionnel de Edelwich et Brodsky (1980) où l'individu passe de l'enthousiasme à la stagnation, la frustration et finalement, à l'apathie. Les auteurs ont recruté les 56 participants dans les centres d'emploi de la région de Vancouver et n'ont pas utilisé de groupe contrôle. Ils ont questionné les sujets qui étaient sans emploi depuis un minimum de trois mois et ont coté leurs émotions. Les résultats de leur recherche mettent en évidence que 52% des participants ont manifesté des changements d'émotions qui peuvent se rapprocher du modèle de « montagnes russes » attendu, mais avec des différences importantes (p. 181).

Le fait que l'on observe que la réaction au chômage soit reliée à l'équilibre de l'individu avant la perte d'emploi rend la recherche de Cascino et Le Blanc (1993) particulièrement intéressante en introduisant la problématique générale, de même que les variables psychologiques qui s'y rattachent. Selon Beugré (1989), Feather (1982), Hartley (1980), Kaufman (1982) et Rosenberg (1985), l'une des variables qui est presque toujours touchée chez les gens qui font face à une perte d'emploi est l'estime de soi. C'est pour cette raison qu'elle fera l'objet de la prochaine section du présent chapitre.

Estime de soi

L'estime de soi est une variable cruciale de l'identité professionnelle. En effet, Beugré (1989) définit l'estime de soi comme une valorisation selon laquelle l'individu se croit capable, important et compétent. Cette valorisation est essentielle et la personne est très motivée à la conserver. En étant reliée à la compétence et à l'identité, l'estime de soi sera donc l'une des principales variables psychologiques affectée par la perte d'emploi.

Rosenberg (1979, 1985) est l'un des auteurs les plus connus dans le domaine de l'estime de soi. Selon lui, l'estime de soi élevée est un indicateur d'acceptation, de tolérance et de satisfaction personnelle à l'égard de soi tout en excluant les sentiments de supériorité et de perfection. De plus, l'estime de soi élevée implique le respect de soi-même. Cet auteur différencie deux niveaux de respect, soit le respect inconditionnel et conditionnel. Le respect inconditionnel suppose que l'individu se respecte en tant qu'être humain, indépendamment de ses qualités ou accomplissements alors que le respect conditionnel comporte une congruence entre les standards personnels de compétence, de moralité, d'excellence et les sentiments d'accomplissement à l'égard de ces standards. Selon Rosenberg (1985), le respect inconditionnel prédomine sur le respect conditionnel car il différencie la personne ayant une estime de soi élevée de celle possédant une faible estime de soi.

Il est possible de faire un lien d'une part entre les types de respect tel que définis par Rosenberg (1985) et d'autre part le chômage et le bien-être d'un individu qui perd son emploi. Ceux qui basent le respect qu'ils ont d'eux-mêmes sur le fait qu'ils sont des êtres humains à part entière, uniques, ni plus ni moins qu'un autre être humain, auraient une estime de soi plus élevée, plus stable et vont être moins touchés par l'expérience du chômage que ceux qui se définissent par leurs performances et pour qui la perte d'emploi représente une forme d'atteinte à leurs compétences. En résumé, la personne qui a une estime de soi plus faible et probablement un respect conditionnel, c'est-à-dire basé sur ses accomplissements, sera davantage affectée par une perte d'emploi.

Les résultats des recherches de Hartley (1980) et de Feather (1982) démontrent notamment que l'estime de soi diminue suite à une perte d'emploi. Comme il a été mentionné précédemment, une perte d'emploi vient interrompre le processus de satisfaction des buts personnels et des aspirations professionnelles d'un individu. La société d'aujourd'hui valorise davantage le statut social que « l'identité », réelle de l'individu, ce dernier se sent donc inutile en perdant l'opportunité de s'afficher comme travailleur. Comme il n'est plus en mesure de participer activement à la vie courante, il perd son statut social, une partie de son identité et de son prestige à ses propres yeux et également aux yeux des autres (Kaufman, 1982).

Kaufman (1982) s'est intéressé aux professionnels en chômage. Selon lui, les professionnels qui n'ont plus d'emploi vivent de la honte associée à leur statut de chômeur alors qu'ils désireraient être travailleurs et gagner leur vie d'une façon socialement plus acceptable. Par contre, ils ne réagissent pas tous de la même manière. À un niveau plus léger, certains vont ressentir un vide, un sentiment d'infériorité, d'impuissance et vont se replier sur eux-mêmes. D'autres vont se dévaloriser et, à un niveau extrême, certains peuvent même aller jusqu'à élaborer un plan dans le but de mettre un terme à leur vie (Kaufman, 1982).

L'estime de soi est reliée aux attributions des chômeurs. Une attribution peut être interne ou encore externe et se rapporte à la cause d'un événement. Par exemple, lorsqu'une personne remet ses capacités en question et qu'elle pense que c'est de sa faute si elle perd son emploi, elle fait une attribution interne. Au contraire, lorsqu'elle attribue cet événement aux circonstances, l'attribution est externe. Les résultats des recherches de plusieurs chercheurs dont Beugré (1989), Feather (1983) et Tiggeman, Winefield, Winefield et Goldney (1991) démontrent que plus l'estime de soi est élevée, plus le chômeur a tendance à attribuer la perte de son emploi à une cause extérieure à lui et que, au contraire, plus l'estime de soi est faible, plus il attribue l'événement à une cause interne et se remet en question. Comme l'expérience du chômage est considérée comme négative, une attribution externe, c'est-à-dire d'associer la cause à n'importe qui ou n'importe quoi

sauf à soi, représente un moyen de maintenir un niveau d'estime de soi tolérable en évitant de se blâmer et de se culpabiliser. En résumé, ces résultats rejoignent ceux de Shapiro en 1984 où, d'une façon générale, les gens dont l'estime de soi est plus élevée se sentent moins responsables des résultats négatifs et vice versa.

D'après Holland (1973), le fait de travailler augmente l'estime de soi et réduit les symptômes dépressifs et ce, en autant que les caractéristiques de l'emploi correspondent bien à celles de l'individu.

Par ailleurs, certains auteurs se sont attardés sur les liens entre l'estime de soi et la durée de la période de chômage. Lackovic-Grgin, Dekovic, Milosavljevic, Cvek-Soric et Opacic (1996) ont mis en relation la durée de la période où les jeunes diplômés sont sans emploi et leur estime de soi en apportant des précisions à la variable « temps ». Ils ont divisé 98 chômeurs diplômés universitaires en trois sous-groupes : ceux qui sont sans emploi depuis moins de six mois et deux semaines, ceux qui sont sans emploi depuis plus de six mois et trois semaines et moins de dix-huit mois et deux semaines et finalement ceux qui sont sans emploi depuis plus de dix-huit mois et trois semaines. Malgré les précautions prises pour préciser la variable « durée », les auteurs n'observent pas de résultat concluant. Ils expliquent cette absence de résultat significatif par le fait que les sujets détiennent un diplôme de niveau universitaire. Ceci fait en sorte que leur estime de

soi est plus élevée que la moyenne des gens étant donné leur accomplissement dans le domaine scolaire. Vu que les sujets en étaient à leur première démarche de recherche d'emploi, les auteurs supposent qu'ils sont moins vulnérables que ceux qui en sont à plusieurs tentatives et que l'expérience s'avère répétitive et accompagnée d'échecs. Un autre facteur qui contribue à fournir une explication plausible est le fait que la plupart des sujets étant mariés, on peut alors supposer qu'ils bénéficient du support de leur conjoint. Le thème de cette recherche est pertinent, mais elle comporte des faiblesses au niveau de la méthodologie.

Par ses propos, Lackovic-Grgin *et al.* (1996) rejoignent Cascino et Le Blanc (1993) au sujet des bienfaits du support social. Ces deux recherches mettent en évidence que plus une personne s'investit dans sa vie personnelle et sociale, plus elle bénéficiera du support des gens autour d'elle et plus elle préservera une estime de soi élevée.

De Grâce et Joshi (1986) ont également étudié la relation qui unit l'estime de soi et la durée de la période de chômage. Ils ont divisé leurs sujets en trois groupes : les chômeurs récents (1 mois et moins), moyens (6-7 mois) et les chômeurs chroniques (11-12 mois). Les résultats qui ressortent de leur recherche ne révèlent pas de relation significative entre l'estime de soi et la durée du chômage chez les chômeurs non diplômés d'université. Par contre, les chômeurs chroniques auraient une estime d'eux-mêmes

significativement plus faible que les chômeurs récents. En ce qui concerne la dépression, les résultats démontrent que les chômeurs moyens présentent davantage de symptômes dépressifs que les chômeurs récents. De plus, les chômeurs chroniques seraient également plus déprimés que les chômeurs récents.

La recherche menée par Ellis et Taylor (1983) porte sur le rôle de l'estime de soi dans le processus de recherche d'emploi. Selon leurs résultats, l'estime de soi est une caractéristique personnelle qui affecte significativement le processus de recherche d'emploi d'un individu. Les gens dont l'estime de soi est faible ont davantage tendance à utiliser des sources formelles pour se trouver un emploi, telles que les affiches dans les journaux et les centres d'emploi, plutôt que de prendre des initiatives personnelles. Ils sont également moins habiles lors des entrevues de sélection car leurs habiletés sont moins bien développées et en conséquence, ils ont moins d'offres d'emploi. Ces éléments pertinents seront abordés plus en profondeur plus loin dans la partie des programmes.

Pour conclure la section portant sur l'estime de soi, il est permis d'affirmer que cette variable demeure capitale tant dans le phénomène de la perte d'emploi que dans celui de la recherche d'emploi. Une autre variable psychologique qui est touchée lors d'une perte d'emploi est la perception de contrôle ou perte de contrôle qu'a un individu sur lui-même et sur ce qui l'entoure.

Contrôle

La perte d'emploi signifie très souvent une perte de contrôle sur la vie professionnelle. Rotter (1966) est le premier à avoir parlé de la notion de contrôle. Il l'a abordée sous l'angle du lieu de contrôle. Il définit le lieu de contrôle comme le degré avec lequel un individu croit que les choses qui lui arrivent sont dues à des facteurs internes ou encore externes. Par exemple, une personne qui croit qu'elle pourra obtenir un nouvel emploi grâce à ses habiletés personnelles possède un lieu de contrôle plus interne que celle qui croit que ce sont les circonstances ou le hasard qui feront en sorte qu'elle se trouve un travail.

D'un point de vue objectif, il est normal que le contrôle personnel soit réduit de manière significative suite à une perte d'emploi car cette dernière est hors du contrôle de l'individu. Ce phénomène s'accroît quand cette dernière est imprévisible. Par contre, d'un point de vue plus subjectif, la réaction d'un individu face au chômage dépend de sa perception de la situation et également, comme nous l'avons vu précédemment, de son estime de soi. C'est principalement pour cette raison que la présente recherche s'attarde sur le concept de perception de contrôle. Contrairement à la notion de lieu de contrôle, la perception de contrôle tient compte de l'efficacité personnelle (j'ai des habiletés pour réussir), de l'aspect cognitif (j'évalue que je suis capable) et de l'aspect circonstanciel (par

rapport à ma situation actuelle je peux faire quelque chose). De plus, les contextes de réalisations personnelles (mes réalisations personnelles sont dues à mon travail acharné et à mes aptitudes), de relations interpersonnelles (j'ai du contrôle sur la relation que j'entretiens avec mes amis) et de situations sociales et politiques sont prises en considération (Garant & Alain, 1995 ; Paulhus & Van Selst, 1990). Il ne s'agit plus de parler en terme de cause ou de contrôle interne ou externe selon un continuum. L'accent est mis sur la perception, faible ou élevée, d'une personne par rapport à une situation : A-t-elle l'impression d'être en contrôle ou non d'un événement quelconque ?

Selon Kaufman (1982), le chômeur qui démontre des comportements de dépendance à l'égard de son environnement et qui n'est pas en mesure d'exercer de pouvoir ou de contrôle sur la situation a plus de chance de vivre l'expérience de façon dramatique car il a moins d'emprise sur lui-même. On entend par dépendant quelqu'un qui compte sur les gens de son entourage pour le supporter que ce soit émotivement, affectivement et/ou monétairement. Il cherche à obtenir leur approbation, il vit de l'insécurité et a peu confiance en lui. Il entretient des attentes élevées à l'égard de ses proches et s'il doit affronter un événement imprévu et qu'il est dans l'impossibilité d'obtenir le support des gens qui l'entourent, il a plus de chance de s'effondrer.

Selon Kaufman (1982), le chômeur, qui est privé de ses aspirations, des moyens habituels de se sentir utile à la société et qui perd les moyens de satisfaire ses besoins, vit un déséquilibre : il dépense de l'énergie sans rien recevoir en retour. Ceci fait en sorte d'affaiblir ses capacités d'adaptation et affecte son seuil de tolérance car son contrôle personnel sur ses émotions est diminué. C'est comme s'il éprouvait plus de difficultés à gérer ses émotions. Il peut alors devenir plus irritable, ressentir de la colère et de l'agressivité. Ces sentiments ont tendance à prendre de l'ampleur lorsque la période de chômage perdure.

La perception de contrôle est un concept relativement récent qui s'avère particulièrement intéressant puisqu'il semble influencer d'une manière non négligeable l'estime de soi d'une personne, de même que son bien-être psychologique. Étant donné la nouveauté de ce concept et son rôle auprès des variables psychologiques étudiées, il semble pertinent de l'inclure dans la présente recherche. La prochaine section traitera de l'effet d'une perte d'emploi sur l'anxiété et les sentiments dépressifs ressentis par un individu.

Bien-être

Pour le besoin de cette recherche, le bien-être sera abordé d'un point de vue psychologique, c'est-à-dire qu'on le définit en terme d'échelle d'anxiété et de dépression. Les gens qui ont perdu leur emploi tendent à ressentir un moins grand bien-être psychologique, c'est-à-dire un moins bon état de santé générale, plus d'anxiété et plus de sentiments dépressifs (Fryer & Payne, 1986 ; Leana & Feldman, 1990, 1995 ; Shamir, 1986 ; Shams & Jackson, 1994). Cette tendance dépend de l'intensité du sentiment d'appartenance qu'un individu éprouve envers l'organisation qui l'emploie. Plus une personne se sent personnellement engagée auprès de l'entreprise, plus sa santé est affectée au moment où elle se retrouve en chômage; elle vit plus d'anxiété et de dépression (Shams & Jackson, 1994).

Selon Abramson, Seligman et Teasdale (1978) et Peterson, Schwartz et Seligman (1981), la dépression serait reliée aux attributions. En effet, les personnes dépressives auraient tendance à attribuer les événements positifs à des causes externes à elles-mêmes, donc hors de leur contrôle. Les résultats de la recherche menée par Feather et Barber (1983) sur les relations entre la dépression et le fait d'être en chômage vont également dans le même sens que ces auteurs. Les gens tendent à attribuer la cause de leur perte d'emploi à des motifs davantage externes à eux-mêmes qu'internes. De plus, les personnes

qui ne perçoivent pas qu'ils ont du contrôle sur la cause de leur perte d'emploi sont plus déprimées.

Limoges (1983) rapporte les résultats d'une recherche effectuée par Muller (1972) auprès d'une population québécoise. Muller met en évidence une relation positive entre la durée de la période de chômage et le degré d'anxiété et de tension nerveuse ressentis par un chômeur. Selon ses résultats de recherche, il rapporte qu'environ 40% des gens qui perdent leur emploi présentent des dysfonctions majeures à cause d'un niveau d'anxiété problématique et que près de 30% vivent une dépression due au même déséquilibre. L'anxiété se manifeste par l'augmentation des craintes de la personne face à son avenir et également par des symptômes physiques. On observe chez les chômeurs une augmentation des visites médicales et des traitements d'ulcères et d'anxiété.

Dans le même ordre d'idées, dans leur rapport de recherche, Perron et Lecomte (1992) ont mis en relation des variables objectives comme le sexe, l'âge et la durée du temps de chômage avec la santé mentale et ont tenu compte de variables modératrices telles que des facteurs de risque et des prédicteurs (l'anxiété et les attributions) chez 315 sujets de groupes d'âge variés. Leurs résultats mentionnent que l'anxiété ressentie par les chômeurs aurait tendance à s'accroître lorsque la période de chômage persiste ($r = 0.12$, $p < .05$).

Le Blanc et Cascino (1993) et Cazals, Dupuy et Baubion-Broye (1992) ont réalisé des recherches qui relient le bien-être psychologique des chômeurs et la durée d'attente d'emploi. Ils en sont venus à la conclusion que la durée d'attente d'emploi influence le bien-être, mais ne semble pas être le facteur prédominant. En effet, deux autres variables soit le type de travail, c'est-à-dire saisonnier, technique ou encore un poste cadre, et la valorisation que le sujet accorde au travail paraissent occuper un rôle plus influent auprès du bien-être psychologique des chômeurs.

L'anxiété et la dépression sont les principales manifestations reliées au bien-être qui sont exacerbées par un événement stressant comme une perte d'emploi. Principalement, les résultats des recherches de Muller (1972) et de Perron et Lecomte (1992) permettent d'affirmer que plus la durée d'attente d'emploi perdure, plus il devient difficile de gérer la pression. Par contre, il importe de ne pas négliger l'influence d'autres facteurs. Après avoir présenté les variables psychologiques individuelles telles que l'estime de soi, la perception de contrôle, l'anxiété et la dépression, la partie suivante présentera les interrelations entre elles.

Interrelations entre les variables

Les recherches qui suivent vont plus en profondeur et se rapprochent davantage de l'objectif visé par ce mémoire. Dans une recherche longitudinale, débutant en 1980 et prenant fin en 1987 et dont les résultats ont été publiés en 1990, Winefield et Tiggeman ont effectué diverses comparaisons au niveau de l'estime de soi, du contrôle et de l'humeur entre quatre groupes soit : 417 employés satisfaits, 45 employés insatisfaits, 40 chômeurs et 52 étudiants. Contrairement aux autres auteurs qui ont travaillé au niveau de l'estime de soi, ces derniers n'ont pas décelé de différence significative entre les groupes ni de variation dans le temps. En ce qui concerne la variable dépression, les résultats témoignent d'une différence entre les groupes en 1987 : les employés insatisfaits et les chômeurs sont significativement plus déprimés que les employés satisfaits. Pour ce qui est du lieu de contrôle, une différence entre les groupes est à nouveau notée en 1987. Les chômeurs ont un lieu de contrôle plus externe que les employés satisfaits et les étudiants. À cause des recoupements entre les concepts de lieu de contrôle et de perception de contrôle, on pourrait penser que ces chômeurs ont une perception de contrôle moins élevée que les employés satisfaits et les étudiants. Cette déduction vient ajouter à l'importance d'étudier la perception de contrôle chez les chômeurs qui ont perdu leur emploi. Cette recherche met en évidence la complexité des réactions sur le plan psychologique lorsqu'une personne fait face à une perte d'emploi.

Cvetanovski et Jex (1994) ont réalisé une étude auprès de 190 chômeurs. Ils soutiennent que ceux qui possèdent un lieu de contrôle interne, c'est-à-dire ceux qui croient qu'ils peuvent obtenir des résultats à travers leurs comportements et leurs habiletés, démontrent moins d'anxiété, plus d'estime de soi, une satisfaction plus grande face à la vie et moins de symptômes physiques.

De plus, le fait que l'individu accepte sa responsabilité personnelle face à ce qui lui arrive et qu'il ait une estime de soi élevée l'aide à mieux gérer l'anxiété et les sentiments dépressifs susceptibles de l'envahir (Shams & Jackson, 1994).

Dans une autre étude, Jex, Cvetanovski et Allen (1994) vérifient si une forte estime de soi agit comme modérateur de la relation entre le chômage d'une part et d'autre part, la tension psychologique caractérisée par l'anxiété, la dépression et la satisfaction par rapport à la vie. Leurs résultats démontrent que l'estime de soi a un effet significatif, mais peu élevé sur l'anxiété alors qu'il n'y a pas de relation significative entre l'estime de soi, la dépression et la satisfaction par rapport à la vie.

En 1972, Muller observe un niveau d'anxiété élevé chez les gens qui craignent de perdre leur emploi ainsi que chez ceux qui le conservent alors que leurs collègues le perdent. En 1994, Orpen précise ce phénomène. Il met en évidence que parmi 129

travailleurs australiens qui craignent de perdre leur emploi, ceux dont l'estime de soi est élevée et dont le lieu de contrôle est interne sont moins affectés par l'impact négatif de l'insécurité liée à l'emploi sur leur bien-être psychologique. La personne qui possède une haute estime d'elle-même va être moins ébranlée, c'est-à-dire moins anxieuse et moins troublée par les événements stressants qui se présentent à elle.

Globalement, chez les gens qui ont perdu leur emploi, des variables de contrôle et d'estime de soi viennent influencer le bien-être psychologique. Plus précisément, les personnes qui s'adaptent le mieux au chômage seraient celles qui font une attribution externe à leur perte d'emploi, qui ont un lieu de contrôle interne et une estime de soi élevée. Ces individus auraient tendance à vivre moins d'anxiété, se sentir moins déprimés donc être en meilleure santé tant physique que psychologique. La partie suivante abordera la dimension des effets du passage à l'action, c'est-à-dire des conséquences des programmes d'aide à la recherche d'emploi sur les variables psychologiques.

Programmes d'aide à la recherche d'emploi

Dans le but de venir en aide aux gens et de leur faciliter le passage entre le choc de la perte d'emploi et l'obtention d'un nouvel emploi, différents programmes d'aide à la recherche d'emploi ont été mis sur pied.

Le *Job Club* est un de ces programmes. Il est affilié au département de la santé et des services sociaux aux États-Unis. Son objectif consiste à aider les chômeurs à appliquer diverses techniques et habiletés reliées à la recherche efficace d'un emploi. Leur outil de référence est le *Job Club Counselors Manual* (Azrin & Besalel, 1980). Ce programme consiste en une série de 15 à 20 rencontres de deux heures et demie chacune qui s'échelonnent sur trois semaines. Le nombre de personnes dans le groupe oscille entre 4 et 13 selon la demande qui varie à chaque mois. Les animateurs aident les participants à dresser des listes téléphoniques pour créer un réseau de contact et à téléphoner aux entreprises susceptibles d'avoir besoin de leur service. De plus, ils leur montrent comment rédiger un curriculum vitae qui les met en valeur et ils les encouragent constamment dans les différentes étapes de leur démarche.

Comme aux États-Unis, il existe au Canada un programme d'aide à la recherche d'emploi similaire au niveau de la durée, des techniques utilisées et des stratégies de recherche d'emploi préconisées. En effet, le club de recherche d'emploi est une méthode de groupe qui a pour but d'aider le chercheur ou la chercheuse d'emploi à trouver le meilleur emploi possible dans les plus brefs délais. En plus des techniques qui viennent d'être mentionnées, les animateurs des clubs de recherche d'emploi encadrent les gens dans des simulations d'entrevues à l'aide d'enregistrement vidéo de manière à ce que les participants puissent recevoir des commentaires constructifs. Leur taux de placement

varie entre 65% et 85% en fonction des groupes cibles qui participent. Ce taux est évalué au cours de la période de suivi qui s'échelonne sur une période de trois mois.

Au Québec, il existe aussi d'autres programmes comme Carrefour Jeunesse Emploi, le centre Le Pont et Sprint qui offrent un service plus spécifique et qui s'adressent à une clientèle différente.

Selon Stidam et Remley (1992), le *Job Club* aide les chômeurs à se trouver un emploi déjà existant et il ne favorise ni la création ni l'innovation. Ils conseillent de ne pas imposer ce type de programme à l'ensemble des chômeurs car les résultats ne sont pas encourageants pour ceux qui manquent de motivation ou qui ne désirent pas vraiment se trouver un emploi. Dans le cas du *Job Club* et de celui des clubs de recherche d'emploi, la participation des gens est volontaire. Cette caractéristique commune représente un avantage considérable puisque les recherches tendent à démontrer une efficacité accrue lorsque la présence des sujets est volontaire et non imposée. Le programme ne semble pas venir en aide aux gens qui présentent des limites intellectuelles. De plus, le fait que les intervenants ne prennent pas le temps d'évaluer au départ quel type d'emploi convient à quel type d'individu fait en sorte d'augmenter la possibilité de se tromper. Un individu peut parvenir à se dénicher un travail, mais ne pas être heureux dans l'exercice de ses

fonctions car cet emploi ne correspond pas à ses caractéristiques personnelles, ses aspirations professionnelles ou encore à ses valeurs.

La plupart des programmes privilégient un type d'intervention qui priorise le développement d'habiletés et de techniques concrètes à mettre en application. On peut penser que ces apprentissages ont des effets sur les variables psychologiques des personnes par rapport à leur perception de la situation, leur optimisme, leur motivation et d'autres variables psychologiques comme l'estime de soi, l'anxiété et la dépression. Globalement, les interventions visent l'aspect concret, pratique, quantifiable et visible alors qu'on peut penser qu'elles pourraient également avoir une influence sur les variables psychologiques et ce, même si les intervenants ne s'adressent pas à cet aspect en priorité et que bien que spécialistes des relations humaines, ils ne soient pas des psychologues.

Comme on évalue ce type de programme par l'efficacité, c'est-à-dire le pourcentage de gens qui se trouvent un emploi grâce aux outils fournis, on ne tient pas compte de l'état psychologique de la personne.

Des auteurs se sont intéressés aux aspects psychologiques de ces programmes. Wanberg, Watt et Rumsey (1996) proposent un modèle qui met en relation des variables individuelles et situationnelles afin de prédire le comportement de recherche d'emploi et,

ultimement, l'obtention d'un nouvel emploi. Leur échantillon comprend 265 sujets. Les variables individuelles incluent : la confiance qu'a un individu en ses habiletés en lien avec son comportement de recherche d'emploi, l'importance qu'il accorde au fait de travailler et son niveau d'application et de détermination. Les variables situationnelles regroupent le support social, la situation financière et le degré de dépression et de pensées négatives entretenues par rapport à la situation de chômeur.

Wanberg *et al.* divisent le comportement de recherche d'emploi en deux : la fréquence de la recherche d'emploi et l'intention de recherche d'emploi. Ces deux facettes sont significativement et positivement reliées. De plus, elles sont significativement et positivement reliées à l'importance que l'individu accorde au travail, à son niveau d'application et de détermination, au support qu'il obtient des gens qui l'entourent, à sa situation financière ainsi qu'à ses pensées négatives. Contrairement aux attentes, les deux facettes qui définissent le comportement de recherche d'emploi ne sont pas reliées de façon significative au sexe, à l'âge, à l'éducation ni à la confiance qu'a l'individu en ses habiletés de se trouver un emploi.

Les résultats des recherches qui suivent sont importants parce que liés plus précisément aux variables psychologiques étudiées dans ce mémoire. Vinokur, Van Ryn, Gramlich et Price (1991) ont réalisé plusieurs recherches dans le même domaine. Celle

dont les résultats ont été publiés en 1991 s'échelonne sur deux ans et demi. Elle a été réalisée auprès de 1249 sujets et porte sur le rapport coût/bénéfice d'une intervention préventive pour les gens qui sont sans emploi. L'intervention consiste en une série de huit sessions d'une durée de trois heures chacune, quatre matins par semaine pendant deux semaines. Les participants apprennent différentes techniques et habiletés reliées à la recherche d'emploi et ils sont appelés à les mettre en application. Les sujets reçoivent des encouragements et du support de la part des intervenants. Le but de l'intervention consiste à prévenir la détérioration du bien-être psychologique, la perte de motivation pour se trouver un nouvel emploi et également d'augmenter les opportunités d'être réengagé.

À court terme, l'intervention a aidé les 606 participants du groupe expérimental à se trouver plus rapidement un emploi, mieux rémunéré, plus satisfaisant et également plus stable que les 322 personnes faisant partie du groupe contrôle. De plus, elle a permis aux sujets de réduire leurs symptômes dépressifs, d'augmenter leur confiance face à leurs habiletés de recherche d'emploi et d'augmenter leur motivation face à la recherche d'un nouveau travail. Lorsqu'on traduit cette réalité dans l'optique de la présente recherche, on parlerait en terme d'augmentation de l'estime de soi et de la perception de contrôle. C'est pourquoi ces deux variables seront étudiées plus en profondeur dans une section ultérieure de la présente recherche.

Les résultats recueillis deux ans et demi plus tard démontrent les effets bénéfiques de l'intervention à long terme. Le salaire de ces sujets demeure plus élevé et les périodes où ils sont sans emploi sont plus courtes.

Vinokur et Price (1995) ont voulu vérifier l'impact du même type de programme sur plusieurs centaines de chômeurs à faible et à haut risque de dépression et ce, dans des étapes successives. Le risque de dépression, faible ou élevé, a été établi en fonction de trois indices : la dépression, les difficultés financières et le degré d'implication sociale (*social assertiveness*). La dépression est mesurée à l'aide du *Hopkins Symptom Checklist*. Ce questionnaire auto-évaluatif est composé de 11 énoncés. Les sujets répondent selon une échelle de type *Likert* en qualifiant l'intensité des symptômes dépressifs qu'ils ont ressentis lors des deux dernières semaines. L'indice de difficultés financières comprend trois items. Les sujets répondent également selon une échelle de 1 à 5 en fonction de ce qu'ils ont vécu lors des deux derniers mois. Le niveau d'implication sociale est calculé en fonction d'un questionnaire qui compte quatre items selon lesquels les participants répondent « 1 » lorsqu'ils sont en parfait accord avec l'énoncé et « 5 » lorsqu'ils sont en parfait désaccord.

Au départ, les auteurs ne notent pas de différence au niveau des moyennes de risque de dépression entre les sujets appartenant au groupe expérimental, c'est-à-dire ceux

qui vont suivre le programme et ceux du groupe contrôle, qui ne le suivront pas. Les résultats obtenus aux deux post-tests (deux mois et six mois plus tard) révèlent que les répondants à haut risque, faisant partie du groupe expérimental, ont un niveau plus faible de dépression que les répondants à haut risque appartenant au groupe contrôle. Pour ce qui est des répondants à faible risque, on ne note aucune différence significative entre les deux groupes. Au sujet de la qualité de réengagement de ces sujets, une plus grande proportion de chômeurs ont trouvé un nouveau travail dans le groupe expérimental par rapport à ceux du groupe contrôle deux mois suivant le pré-test.

Six mois plus tard, le pourcentage de gens réemployés, à faible risque de dépression et qui ont suivi le programme, n'est pas significativement différent de celui des gens à faible risque qui n'ont pas suivi le programme. En ce qui concerne les sujets à haut risque de dépression, ceux appartenant au groupe expérimental sont significativement plus nombreux à s'être trouvés un emploi que ceux à haut risque qui font partie du groupe contrôle.

Il ressort que ce programme s'est avéré efficace tant au niveau de l'atténuation des symptômes dépressifs que de l'obtention d'un nouvel emploi. Ces résultats serviront, plus loin, à l'élaboration d'hypothèses.

En conclusion, on remarque que les caractéristiques, propres à chaque programme mentionné précédemment, semblent présenter des points communs. En effet, elles s'adressent au même type de clientèle, c'est-à-dire des gens qui ont perdu leur emploi ou encore des personnes qui sont à la recherche d'un premier emploi. Le but consiste à leur fournir les outils nécessaires afin de faciliter leur démarche de recherche d'emploi. Pour ce faire, ils utilisent des moyens techniques et concrets à mettre en application et la durée de leur service est approximativement de trois semaines. On observe que ces sessions peuvent avoir un impact considérable sur les variables psychologiques des participants, notamment sur la perception de contrôle qui semble fluctuer suite au programme et c'est principalement sur cet aspect que porte cette recherche.

Hypothèses

Les hypothèses, concernant les variables psychologiques reliées à la perte d'emploi et celles associées aux effets du programme d'aide à la recherche d'emploi, offert par les clubs de recherche d'emploi, sont présentées dans cette dernière section du premier chapitre.

Tel que vu précédemment, Cvetanovski et Jex en 1994 et Shams et Jackson en 1994 ont effectué des recherches reliant le lieu de contrôle, l'anxiété, la dépression et

l'estime de soi. Ils affirment que les gens qui possèdent un lieu de contrôle interne, c'est-à-dire ceux qui croient qu'ils peuvent obtenir des résultats à travers leurs comportements et leurs habiletés, démontrent moins d'anxiété, plus d'estime de soi et moins de symptômes physiques. Leurs constatations, de même que celles de Winefield, Tiggeman et Winefield en 1992, vont dans le sens où ceux qui font une attribution externe, donc qui pensent que leur perte d'emploi est due à une malchance, au destin ou à tout autre facteur qui ne remet pas en cause leurs propres capacités, vont conserver une estime d'eux-mêmes plus élevée que ceux qui attribuent leur perte d'emploi à une cause interne. Étant donné la relation qui existe entre les attributions (cause d'un événement), le lieu de contrôle (interne ou externe) et la perception de contrôle, c'est-à-dire comment les gens perçoivent qu'ils ont du contrôle personnel sur une situation, il est plausible d'émettre les hypothèses suivantes :

- H1 : Il y a une relation positive entre la perception de contrôle et l'estime de soi.
- H2 : Il y a une relation négative entre la perception de contrôle et l'anxiété.
- H3 : Il y a une relation négative entre la perception de contrôle et la dépression.
- H4 : Il y a une relation négative entre l'estime de soi et l'anxiété.
- H5 : Il y a une relation négative entre l'estime de si et la dépression.

Les résultats des recherches de Vinokur et *al.* (1995) sur les effets d'un programme d'aide à la recherche d'emploi, notamment sur le bien-être des gens, sur leur estime de soi,

leur perception de contrôle ainsi que sur leur possibilité de se trouver un nouvel emploi qui offrent des conditions de travail satisfaisantes, sont positifs. En effet, les auteurs ont constaté que les personnes qui ont suivi le programme présentaient moins de symptômes dépressifs, étaient plus motivées, avaient davantage confiance en leurs habilités par rapport à la recherche d'emploi et finissaient par se trouver un travail mieux rémunéré.

Ces résultats de recherches permettent de formuler les hypothèses qui suivent concernant le programme d'aide à la recherche d'emploi offert par les clubs de recherche d'emploi. À la fin du programme, le chômeur en recherche d'emploi aura par rapport à lui-même :

H6 : Une perception de contrôle plus élevée.

H7 : Une estime de soi plus élevée.

H8 : Un niveau d'anxiété moins élevé.

H9 : Un niveau de dépression moins élevé.

Méthode

Chapitre II

Ce chapitre porte sur la méthodologie, c'est-à-dire sur le déroulement recherche, les sujets, les instruments de mesure et le schème expérimental.

Déroulement

Cette recherche regroupe des individus qui ont perdu leur emploi et qui se sont présentés à une réunion d'information offerte par l'un des trois clubs de recherche d'emploi sollicités : Victoriaville, Trois-Rivières et Montréal. Un Club de Recherche d'Emploi (CRE) est un organisme à but non lucratif entièrement subventionné par Emploi Québec. La mission consiste à aider les chercheurs d'emploi à réintégrer le marché du travail et ce, peu importe leur secteur d'activité.

Les individus qui ont perdu leur emploi s'adressent en grand nombre au CRE. Ces derniers sont d'abord convoqués à une réunion d'information. L'objectif de cette réunion consiste à présenter aux gens les détails sur le contenu et les procédures du programme d'aide à la recherche d'emploi. Dans ce cas-ci, à la fin de cette réunion, les personnes sont invitées à participer à une recherche. Elles sont informées que cette recherche a pour but d'étudier des variables psychologiques utiles pour comprendre le vécu des chômeurs et pouvant favoriser l'adaptation d'une personne qui perd son emploi. Elles sont également informées que la présente étude s'insère dans le cadre d'un projet de maîtrise en

psychologie et que leurs réponses aux questionnaires demeureront confidentielles. Elles ont la latitude de choisir un code secret afin de s'identifier au lieu d'inscrire leur véritable nom.

L'ensemble des animateurs des réunions d'information, et les gens responsables du programme dans trois CRE mentionnés précédemment, ont été rencontrés personnellement. Le but de la présente recherche leur a été exposé, de même que la façon dont l'expérimentation devait se dérouler. L'expérience a impliqué plusieurs groupes afin d'obtenir un nombre suffisant de sujets. Elle s'est donc étendue sur une période de six mois.

Parmi les gens présents à ces diverses rencontres d'information, il y a 93 sujets qui ont accepté de répondre aux premiers questionnaires. Ces derniers ont été informés qu'ils seraient sollicités de nouveau pour répondre à la même série de trois questionnaires à la fin du programme, c'est-à-dire trois semaines plus tard.

Suite aux réponses aux questionnaires initiaux, certains ont choisi, sur une base volontaire, de ne pas suivre le programme. Il y a des gens qui ont constaté que le programme ne correspondait pas à leurs besoins ou encore qui ont connu un empêchement quelconque et qui n'ont pu répondre aux seconds questionnaires. Enfin, certains autres

ont cessé d'assister aux rencontres parce qu'ils ont trouvé un emploi avant la fin du programme ou pour toutes autres raisons inconnues. Il est à noter que les étudiants qui en étaient à leur première démarche de recherche d'emploi et les gens qui n'étaient pas en chômage ont également été éliminés. Par la suite, certains dossiers ont été mis de côté parce qu'ils étaient incomplets ou manifestement invalides. Des 93 volontaires, 76 dossiers valides ont été retenus. Finalement, 44 sujets ont accepté l'offre de l'organisme, ont rempli correctement les questionnaires, ont suivi jusqu'à la fin les sessions de formation et ont été évalués à la fin.

Sujets

Les sujets de cette recherche sont divisés en deux groupes. Le premier représente des sujets ($n=44$) qui ont pris la décision de s'impliquer et d'assister au programme d'aide à la recherche d'emploi et qui l'ont complété. Le second comprend ceux ($n=32$) qui ont répondu au questionnaire initial mais qui, pour des raisons variées, ne l'ont pas fait à la fin. Il aurait été intéressant d'avoir la possibilité de revoir ces sujets, mais techniquement, cela aurait été difficile car la confidentialité a été assurée dès le départ, c'est-à-dire lors de la présentation de la recherche et de la sollicitation des sujets en offrant la possibilité aux participants d'inscrire un pseudonyme sur le questionnaire au lieu de leur vrai nom.

Le premier groupe comprend 39 femmes et 5 hommes. Leur moyenne d'âge est de 31,6 ans avec un écart-type de 9,99; 12 ont terminé leur secondaire, 15 détiennent un diplôme d'études collégiales et 17 ont atteint le niveau universitaire. La majorité gagnent 20 000\$ et moins par année. Ils sont en chômage depuis 3 mois en moyenne et la durée de leur dernier emploi est de 1 an et 10 mois en moyenne.

Le second groupe est constitué de 20 femmes et de 12 hommes, âgés en moyenne de 34,2 ans avec un écart-type de 10,88. Parmi ces chômeurs, 12 ont un diplôme d'études secondaires, 8 ont obtenu un diplôme de niveau collégial et 12 détiennent un diplôme d'études universitaires. Le salaire annuel de 18 d'entre eux se situe en dessous de 20 000\$, 10 ont un salaire annuel entre 20 000\$ et 35 000\$ alors que seulement 3 ont un revenu entre 35 000\$ et 60 000\$ par année. La durée moyenne du dernier emploi de ces gens est de 2 ans et 5 mois et ils sont en chômage depuis 5 mois en moyenne.

Instruments de mesure

Pour concrétiser la présente recherche, trois questionnaires mesurant respectivement la perception de contrôle, l'estime de soi et l'anxiété et la dépression ont été utilisés.

La perception de contrôle sera mesurée par le *Spheres of Control* de Paulhus et Christie (1981). Ce questionnaire d'attitude (SOC3) a été traduit par Alain (1989). Le coefficient alpha de la version française est de 0.82. Ce questionnaire est composé de 30 énoncés de style affirmatif. Voici quelques exemples: La majorité de ce qui m'arrivera au cours de ma carrière est hors de mon contrôle; il m'est facile de jouer un rôle important dans la plupart des situations de groupe; tout est possible pour moi si je le veux vraiment. Le sujet répond par rapport à une échelle de 1 à 7 allant de « pas du tout » à « toujours ».

La variable estime de soi est mesurée par l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (1965). Ce questionnaire a été choisi parce que la version originale possède des indices de fidélité et de validité très acceptables et parce qu'il est traduit et reconnu en français. La version française a été développée et validée par Vallières et Vallerand (1990). La moyenne des coefficients de cohérence interne (alpha de Cronbach), obtenue lors des quatre études, se situe autour de 0.84. De plus, la corrélation pour le test-retest ($r = 0.84$) est équivalente à celle de la version originale ($r = 0.85$). Ce questionnaire comprend 10 items et permet d'évaluer globalement à quel point la personne se voit comme quelqu'un qui a de la valeur. De plus, on peut y répondre rapidement et il fournit des résultats globaux.

Afin d'évaluer le niveau de bien-être psychologique, la version adaptée par Ilfeld (1978) de l'indice de symptômes psychiatriques, traduite en français par Kovess, Murphy, Tousignant et Fournier (1985) sera utilisée. Ce questionnaire auto-évaluatif de 29 énoncés fournit des indices au niveau de l'anxiété et de la dépression et il a un alpha de Cronbach de 0.82.

Schème expérimental

Le schème expérimental de la présente recherche est de type test-traitement-retest. Une mesure des variables psychologiques étudiées est prise lors de la première rencontre d'information, suivi du programme d'aide à la recherche d'emploi d'une durée de trois semaines, suivi d'une répétition des mesures des variables psychologiques à la fin du programme. Les analyses statistiques retenues sont des tests-*t* ainsi que des corrélations. Le seuil de probabilité choisi est le $p < .05$.

Le schème idéal afin de vérifier l'influence du traitement, c'est-à-dire le programme d'aide à la recherche d'emploi, aurait dû comprendre un groupe contrôle. Les sujets appartenant à ce groupe, choisis au hasard, auraient dû patienter pendant 3 semaines afin de répondre une seconde fois aux questionnaires, et ce, sans avoir suivi le programme. Pendant qu'ils attendraient, les autres sujets subiraient le traitement. Malheureusement, à

cause de la présence d'un traitement expérimental dans cette étude, qui a pour but d'aider les gens à améliorer leur situation professionnelle, il devient difficile de procéder de cette façon. La structure est ainsi faite que les gens ont immédiatement accès aux services, il n'y pas de liste d'attente. L'ajout d'un groupe contrôle s'avère donc impossible sans causer préjudice aux chômeurs qui veulent se trouver un emploi le plus rapidement possible. Les gens qui décident de ne pas suivre le programme ont des caractéristiques différentes de ceux qui prennent la décision de s'inscrire. Étant donné ce fait, ces gens-là ne pourraient constituer un groupe contrôle. Cette étude s'inscrit donc dans le cadre d'une recherche sur le terrain où l'absence du groupe contrôle a été pallié par un contrôle statistique de l'effet du passage du temps sur les variables psychologiques.

La présence d'un groupe contrôle aurait permis d'éliminer l'hypothèse de l'influence du temps sur les variables psychologiques étudiées soit : l'estime de soi, la perception de contrôle et le bien-être caractérisé par l'anxiété et la dépression. Il aurait alors été possible d'affirmer avec plus de rigueur que le programme à lui seul fait en sorte d'augmenter l'estime de soi et la perception de contrôle des chômeurs et de diminuer leur niveau d'anxiété et de dépression.

Pour pallier l'absence de groupe contrôle, des analyses statistiques portant sur l'influence du temps ont été effectuées et sont présentées aux tableaux 1 et 2. Les

participants ont répondu aux trois questionnaires avant le programme. Le temps a été contrôlé chez l'ensemble des sujets en tenant compte du nombre de mois écoulés depuis leur perte d'emploi. Le but consiste à vérifier si les gens qui sont en chômage depuis plus longtemps présentent davantage d'anxiété, de dépression, s'ils perçoivent qu'ils ont moins de contrôle sur leur situation et s'ils se sentent moins compétents. De cette façon, il est possible de voir si le passage du temps à lui seul affecte soit l'anxiété, la dépression, la perception de contrôle ou l'estime de soi.

Les résultats obtenus (tableau 1) vont dans le sens où pour les 33 sujets qui sont en chômage depuis un mois et moins par rapport aux autres, c'est-à-dire les 42 personnes qui sont en chômage depuis plus d'un mois, on note une différence significative entre les groupes pour la variable "dépression" seulement $t(72.61) = 2.65, p = .01$. En effet, les gens qui sont en chômage depuis un mois et moins sont significativement plus déprimés ($M=3.8$) que ceux qui sont en chômage depuis plus d'un mois ($M=3.08$). On obtient les mêmes résultats (tableau 2) si on compare les chômeurs de moins de deux mois ($n=44$) par rapport à ceux de deux mois et plus ($n=31$); $t(73) = 2.73, p = .08$. En répétant la même opération pour les sujets qui sont en chômage depuis moins de trois mois et plus de trois mois, de même que ceux qui sont en chômage depuis quatre mois et moins et plus de quatre mois, les résultats ne révèlent plus aucune différence significative. Il est à noter qu'aucune des trois autres variables soit l'anxiété, la perception de contrôle et l'estime de

soi n'obtient de résultats significatifs. Ces trois variables psychologiques ne semblent pas être affectées par le nombre de mois de chômage. En ce qui concerne la dépression, les indices diminuent au cours des deux premiers mois, mais ils cessent de diminuer par la suite.

Tableau 1

Tests-*t* pour les variables psychologiques selon la durée
(1 mois et moins par rapport à plus d'un mois) pour l'ensemble des sujets
(*N*=76)

Variables	Durée				<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	1 mois et moins n=34		Plus d'un mois n=42				
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>			
Anxiété	2.52	1.1	2.57	1.17	-.17	73	.87
Dépression	3.8	1.0	3.08	1.38	2.65	72.61	.01
Perception de contrôle	4.84	0.57	4.81	0.52	0.23	73	.82
Estime de soi	3.43	0.4	3.45	0.51	-.21	71	.84

Tableau 2

Tests-*t* pour les variables psychologiques selon la durée

(2 mois et moins par rapport à plus de deux mois) pour l'ensemble des sujets

(N = 76)

Variables	Durée						
	2 mois et moins		Plus de 2 mois		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	n=45		n=31				
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>			
Anxiété	2.64	1.13	2.42	1.14	0.83	73	.41
Dépression	3.72	1.21	2.94	1.24	2.73	73	.008
Perception de contrôle	4.85	0.53	4.79	0.56	0.48	73	.63
Estime de soi	3.45	0.38	3.42	0.56	0.29	71	.77

Après avoir présenté la méthodologie et les difficultés liées à l'absence de groupe contrôle compensées par des analyses statistiques, il est possible de poursuivre avec la présentation des résultats proprement dits de la recherche.

Résultats

Chapitre III

Ce chapitre est subdivisé en trois principales sections. La première présente les interrelations entre les variables psychologiques, c'est-à-dire les corrélations entre la perception de contrôle, l'estime de soi, l'anxiété et la dépression chez l'ensemble des sujets. La seconde aborde les analyses portant sur les effets du programme d'aide à la recherche d'emploi, c'est-à-dire les tests-*t* obtenus pour les variables psychologiques avant et après le programme. Les analyses a posteriori relèvent de la troisième partie. Plus précisément, cette dernière section présente les tests-*t* obtenus pour les variables psychologiques selon le sexe, les corrélations entre les variables descriptives et les variables psychologiques et la répartition des sujets selon leur sexe. Elle fait également état des tests-*t* obtenus pour les variables descriptives en ce qui concerne les personnes qui ont participé au programme par rapport à celles qui ne l'ont pas fait et de ceux qui portent sur les variables psychologiques.

Première partie : Interrelations entre les variables psychologiques

Le tableau 3 expose les corrélations obtenues entre les quatre variables psychologiques pour l'ensemble des sujets ($N = 76$). On observe une corrélation significative positive entre la perception de contrôle et l'estime de soi ($r = .42, p < .001$), de même qu'une corrélation significative négative entre l'estime de soi et la dépression ($r = -.43, p < .001$). Ces résultats viennent appuyer respectivement la première et la cinquième hypothèse, c'est-à-dire qu'il y a une relation positive entre la perception de

contrôle et l'estime de soi et également une relation négative entre l'estime de soi et la dépression. Bien qu'il n'y ait pas d'hypothèse portant sur la relation entre l'anxiété et la dépression, une corrélation significative positive est observée entre ces deux variables ($r = .67$, $p < .001$). Par contre, il n'y a pas de corrélation significative entre la perception de contrôle et l'anxiété ($r = .03$), entre la perception de contrôle et la dépression ($r = -.16$) ni entre l'estime de soi et l'anxiété ($r = -.16$) tels que stipulé aux hypothèses 2, 3 et 4.

Tableau 3

Corrélations entre les variables psychologiques pour l'ensemble des sujets ($N = 76$)

Variables	1	2	3	4
1. Perception de contrôle				
2. Estime de soi	.42 ***			
3. Anxiété	-.03	-.16		
4. Dépression	-.16	-.43 ***	.67 ***	

* $p < .05$.

** $p < .01$.

*** $P < .001$.

Deuxième partie : Programme

Afin de constater s'il y a une différence entre chacune des variables avant et après le traitement, des tests- t pairés ont été utilisés. Les résultats obtenus sont présentés au tableau 4. En ce qui concerne la dépression ($M = 3.81$; $M = 3.39$) ($t(43) = 2.48$, $p = .017$), la perception de contrôle ($M = 4.77$; $M = 4.97$) ($t(43) = 3.55$, $p = .001$) et l'estime de soi ($M = 3.39$; $M = 3.54$) ($t(43) = 2.96$, $p = .005$), des différences significatives entre les moyennes sont notées. Ces résultats permettent d'appuyer les hypothèses 6, 7 et 9, c'est-à-dire que suite au programme, les participants ont une perception de contrôle et une estime de soi plus élevées et ressentent moins de dépression.

Par contre, les résultats ne révèlent pas de différence significative ($p = .43$) entre le niveau d'anxiété ressenti par les chômeurs avant ($M = 2.72$) et après le traitement ($M = 2.65$) et ce, même si on remarque une diminution des moyennes. Ce résultat ne permet pas de supporter la huitième hypothèse. La pertinence de ces résultats sera abordée plus en profondeur dans le chapitre de la discussion.

Tableau 4

Tests-*t* obtenus pour les variables psychologiques avant et après le programme (*N* = 44)

Variables	Programmes						
	Avant		Après		<i>t</i>	<i>dl</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>			
Anxiété	2.72	1.17	2.65	1.27	0.79	43	.434
Dépression	3.81	1.23	3.39	1.29	2.48	43	.017
Perception de contrôle	4.77	0.56	4.97	0.47	3.55	43	.001
Estime de soi	3.39	0.42	3.54	0.34	2.96	43	.005

Troisième partie : Analyses à posteriori

Le but des analyses à posteriori est d'approfondir et de consolider l'analyse des résultats qui portent sur les interactions entre le sexe, l'âge, le niveau d'éducation et la durée de la période de chômage et les variables psychologiques étudiées. Des tests-*t* groupés ont été effectués afin de vérifier s'il y a une différence significative au niveau de chacune des variables psychologiques entre les hommes et les femmes lors du pré-test. Le but de cette d'analyse est de voir si les femmes sont plus ou moins anxieuses, déprimées,

ressentent qu'elles ont plus ou moins d'emprise sur les événements qui se présentent à elles ou encore se sentent moins compétentes que les hommes. Les résultats présentés au tableau 5 démontrent que, pour l'ensemble des sujets, on ne note aucune différence sur aucune variable au niveau du sexe. Ils n'y a donc pas de différence significative entre les femmes et les hommes en ce qui a trait à l'anxiété, la dépression, la perception de contrôle et l'estime de soi.

Tableau 5

Tests-*t* obtenus pour les variables psychologiques selon le sexe pour l'ensemble des sujets ($N = 76$)

	Sexe						
Variables	Femmes		Hommes		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>			
Anxiété	2.67	1.16	2.24	1.05	1.35	74	.18
Dépression	3.53	1.28	3.05	1.24	1.36	74	.18
Perception de contrôle	4.83	0.51	4.79	0.64	0.24	74	.82
Estime de soi	3.43	0.46	3.45	0.49	-0.15	72	.88

Le Tableau 6 présente les interrelations entre les variables descriptives (âge, éducation, revenu et chômage) et les variables psychologiques étudiées pour l'ensemble des sujets. Une corrélation significative ressort entre le nombre de mois de chômage et l'estime de soi ($r = -.28, p < .05$). Ceci indique que plus le nombre de mois de chômage augmente, plus l'estime de soi diminue. Cependant, il est intéressant de noter que lorsqu'on effectue les mêmes analyses en séparant les groupes (tableaux 7 et 8) selon que les gens ont participé ou non au programme, on observe que cette relation significative entre le nombre de mois de chômage et l'estime de soi n'est pas significative chez les gens qui suivront le programme alors qu'elle atteint un niveau de signification plus élevé chez les personnes qui choisissent de ne pas suivre le programme ($r = -.47, p < .01$). Une relation significative entre le niveau d'éducation et la perception de contrôle ressort uniquement chez les personnes qui ont participé au programme ($r = .33, p < .05$).

Tableau 6

Corrélations entre les variables descriptives et les variables psychologiques pour
l'ensemble des sujets ($N= 76$)

	Anxiété	Dépression	Perception de contrôle	Estime de soi
Âge	-.09	-.15	-.13	-.11
Éducation	-.11	.10	.20	.12
Revenu	.03	-.08	.18	.19
Chômage (mois)	.01	-.17	-.03	-.28*

* $p < .05$.

Tableau 7

Corrélations entre les variables descriptives et les variables psychologiques chez les
sujets qui suivent le programme ($N = 44$)

	Anxiété	Dépression	Perception de contrôle	Estime de soi
Âge	-.00	-.12	-.21	-.07
Éducation	.04	.27	.33*	-.00
Revenu	.26	.21	.25	.26
Chômage (mois)	.11	-.22	-.11	-.09

* $p < .05$.

Tableau 8

Corrélations entre les variables descriptives et les variables psychologiques chez les sujets qui ne suivent pas le programme ($N = 32$)

	Anxiété	Dépression	Perception de contrôle	Estime de soi
Âge	-.16	-.10	-.05	-.18
Éducation	-.35	-.16	.04	.24
Revenu	-.12	-.20	.08	.10
Chômage (mois)	.00	.04	-.00	-.47**

* $p < .05$.

Le Tableau 9 montre la répartition des sujets selon leur sexe. Le chi-carré obtenu $X^2 (1, N = 76) = 7.29, p < .01$ s'est avéré significatif, ce qui permet de dire que la distribution des deux variables est différente du hasard. Il y a davantage de femmes qui se présentent à la réunion d'information offerte par les CRE. De plus, toutes proportions gardées, un plus grand nombre de femmes s'inscrivent au programme d'aide à la recherche d'emploi.

Tableau 9
Répartition des sujets selon leur sexe

Groupes	Sexe		
	Femmes	Hommes	Total
Groupe avec programme	39	5	44
Groupe sans programme	20	12	32
Total	59	17	76

Le dixième tableau dévoile que les gens qui suivent le programme sont en chômage depuis moins longtemps ($M = 2.67$ mois) que ceux qui décident de ne pas y assister ($M = 4.84$ mois) et que cette différence est significative ($t(73) = -2.27, p = .026$). De plus, on remarque que la durée de la dernière période d'emploi et l'âge des sujets ne sont pas significativement différents d'un groupe à l'autre.

Tableau 10

Tests-*t* obtenus pour les variables descriptives avec ou sans programme

Variables	Programmes						
	Avec programme		Sans programme		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>N</i> = 44		<i>N</i> = 32				
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>			
Chômage en mois	2.67	3.25	4.84	5.01	-2.27	73	.026
Emploi en mois	22.05	29.97	29.13	75.58	-.56	74	.57
Âge	31.57	9.99	34.23	10.88	-1.09	73	.28

Dans le but de tenter de savoir s'il existe des différences au niveau des variables psychologiques entre les sujets qui ont décidé de suivre le programme et ceux qui ont refusé, des tests-*t* groupés ont été utilisés. Les résultats obtenus sont présentés au tableau 11 et ne révèlent aucune différence significative, ni au niveau de l'anxiété ($p = .173$), ni de la perception de contrôle ($p = .358$) et ni de l'estime de soi ($p = .398$). Par contre, une différence significative est identifiée au niveau de la dépression ($t(74) = 3.32, p = .001$). En effet, ceux qui choisissent de participer au programme sont significativement plus

déprimés ($M = 3.81$) que ceux qui ne participent pas au programme ($M = 2.88$) lorsqu'ils répondent aux questionnaires à la rencontre d'information.

Tableau 11

Tests-*t* obtenus pour les variables psychologiques avec ou sans programme

Variables	Programmes				<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	Avec programme		Sans programme				
	<i>N</i> = 44		<i>N</i> = 32				
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>			
Anxiété	2.72	1.17	2.36	1.01	1.38	74	.173
Dépression	3.81	1.23	2.88	1.16	3.32	74	.001
Perception de contrôle	4.77	.56	4.89	.50	-.93	74	.358
Estime de soi	3.39	.41	3.48	.53	-.85	72	.398

En résumé, les résultats n'ont pas permis de supporter les hypothèses 2, 3, 4 et 8. Il n'y a pas de relation significative entre la perception de contrôle d'une part, et l'anxiété ou la dépression d'autre part. Il n'y a pas de relation significative non plus entre l'estime de soi et l'anxiété. De plus, suite au programme, les participants ne se sentent pas moins anxieux qu'avant de s'inscrire. Par ailleurs, les résultats tirés de cette recherche permettent de confirmer qu'il existe une relation significative entre la perception de contrôle et l'estime de soi (H1) et également entre l'estime de soi et la dépression (H5).

chez les personnes en chômage. De plus, on note que les participants ont une plus grande perception de contrôle (H6), une estime de soi plus élevée (H7) et présentent moins de symptômes dépressifs (H9) à la fin du programme.

Discussion

Chapitre IV

La discussion comporte deux sections principales. La première consiste à présenter un compte rendu des parallèles entre les recherches mentionnées dans le contexte théorique et les résultats obtenus dans la présente étude. La seconde aborde les limites de ce mémoire afin d'améliorer les recherches ultérieures qui s'effectueront dans des domaines connexes.

La relation significative et positive obtenue entre la perception de contrôle et l'estime de soi vient appuyer la première hypothèse et va dans le même sens que les conclusions de Cvetanovski et Jex (1994), Shams et Jackson (1996) et Winefield, Tiggeman et Winefield (1992).

Il y aurait un lien entre le fait d'avoir l'impression d'avoir du contrôle sur une situation et le fait de se croire capable, important et compétent. Il est à noter que ce résultat est obtenu auprès d'une population particulière. Les chômeurs, contrairement à d'autres types de population, sont plus susceptibles d'être atteints au niveau de leur perception de contrôle ainsi que de leur estime de soi. Selon la deuxième et la troisième hypothèse, une relation entre la perception de contrôle d'une part, et l'anxiété ou la dépression d'autre part étaient attendues. Par contre, les résultats obtenus ne permettent pas de supporter ces hypothèses. La personne qui croit avoir une influence sur ce qui lui arrive n'est pas nécessairement moins anxieuse ni moins déprimée.

Il est à noter que la présente recherche se distingue légèrement de celles des auteurs mentionnés précédemment car ces derniers n'ont pas utilisé de mesure formelle pour quantifier la dépression, mais qu'ils parlaient plutôt de symptômes physiques.

À l'opposé des résultats qu'ont obtenu Jex, Cvetanovski et Allen (1994), la quatrième hypothèse qui touche la relation négative entre l'estime de soi et l'anxiété n'est pas confirmée. Par contre, celle qui unit l'estime de soi et la dépression est appuyée (H5) et va dans le même sens que les résultats des auteurs précédemment mentionnés.

Il est important de rappeler que les auteurs cités ci-haut n'ont pas utilisé d'instrument qui mesure la perception de contrôle, ils s'attardent plutôt au lieu de contrôle. Les hypothèses de cette recherche ajoutent à la compréhension de la notion de contrôle en incorporant le concept de perception de contrôle. Le fait que les résultats obtenus étaient attendus et qu'ils vont dans le même sens que les conclusions des auteurs qui ont travaillé dans le domaine du contrôle vient démontrer la pertinence de la présente étude. On peut donc affirmer que l'ajout de la perception de contrôle constitue un apport sur le plan scientifique et permet d'établir des liens plus solides entre les écrits répertoriés dans le contexte théorique, les hypothèses et les résultats obtenus.

Les interrelations entre les quatre variables psychologiques à l'étude viennent d'être présentées. En poursuivant, ces mêmes variables seront abordées, mais elles seront reliées cette fois-ci au programme d'aide à la recherche d'emploi.

Les résultats (tests-*t*) de la présente recherche démontrent que suite au programme, conformément aux hypothèses 6, 7 et 9, les participants ont davantage l'impression d'avoir du contrôle sur leur situation (H6), ont une estime de soi plus élevée (H7) et se sentent moins déprimés (H9) (tableau 4). Ces résultats rejoignent ceux de Vinokur et *al.* (1991) en ce qui a trait à l'augmentation de l'estime de soi et la diminution de la dépression chez les personnes qui suivent un programme d'aide à la recherche d'emploi. Par contre, on n'observe pas de différence significative entre l'anxiété ressentie par les participants avant et après le programme.

Malgré le fait que le programme soit principalement orienté vers le développement d'habiletés spécifiques et qu'il s'échelonne sur une durée de trois semaines seulement, on remarque que des changements d'ordre psychologique s'opèrent notamment au niveau de la perception de contrôle et de l'estime de soi des participants. À la fin du programme, les sujets ont non seulement de meilleures habiletés, mais ils sont probablement mieux disposés à se trouver un emploi parce qu'ils ont l'impression d'avoir plus de contrôle sur leur situation et qu'ils ont une image plus reluisante d'eux-mêmes. Ces conséquences

pourraient être dues au fait que les sujets se retrouvent en groupe en compagnie de gens qui ont des problèmes similaires aux leurs et qui peuvent les comprendre. Ils ont la possibilité de se supporter entre eux tout en bénéficiant du soutien non négligeable, de la valorisation et de l'attention des animateurs. En s'inscrivant au programme, les gens se mettent en action, se prennent en main et augmentent leur sentiment d'être en contrôle de leur situation par la même occasion. Le fait qu'ils adhèrent à un programme très structuré contribue à diminuer l'insécurité inhérente au statut de chômeur. La structure aide la personne à se sentir plus confortable. Par ailleurs, il importe de demeurer prudent face à la diminution de la dépression suite au programme car on sait que le passage du temps fait en sorte de diminuer la dépression.

Lorsque l'on compare ceux qui suivent le programme à ceux qui ne l'ont pas suivi ou pas complété, on remarque que les gens qui s'inscrivent au programme sont en chômage depuis un moins grand nombre de mois (tableau 10) que ceux qui font le choix de ne pas assister au programme et qu'ils paraissent davantage déprimés (tableau 11). Suite aux analyses portant sur l'influence du temps présentées dans le chapitre de la méthodologie, on sait déjà que les gens sont plus déprimés au début du chômage, c'est-à-dire lors des deux premiers mois qui suivent la perte d'emploi (tableaux 1 et 2). Ces gens-là sont également ceux qui se mobilisent pour suivre le programme. Ceci porte à penser que ceux qui prennent la décision de passer à l'action et qui font des démarches concrètes

sont ceux qui sont encore sous le choc, donc davantage affectés par la perte d'emploi. D'une part, le choc associé à une perte d'emploi semble faire augmenter la dépression et d'autre part, le passage du temps paraît l'atténuer. Le passage à l'action constitue un élément nouveau qui serait intéressant d'investiguer plus en profondeur dans les recherches qui vont suivre.

Suite aux analyses qui portaient spécifiquement sur les hypothèses, la section suivante porte sur les analyses à posteriori. En premier lieu, les tests-*t* effectués sur les variables psychologiques, selon le sexe des sujets (tableau 5), représentent une précaution prise dans le but de voir s'il y a des variables confondantes, c'est-à-dire qui pourraient influencer les variables psychologiques à l'étude. Les résultats obtenus ne divulguent aucune différence significative. Les femmes ne sont pas plus anxieuses ni plus déprimées, ne perçoivent pas qu'elles ont plus de contrôle sur leur situation et n'ont pas une estime d'elles-mêmes plus élevée que les hommes et vice versa. Le phénomène étudié semble donc être plus global, il n'est pas spécifique aux hommes ou aux femmes.

En poursuivant, des corrélations visaient à vérifier si les variables descriptives comme l'âge, le revenu, le niveau de scolarité et la durée de la période de chômage ont un impact sur les variables psychologiques chez les gens qui ne se trouvent pas d'emploi (tableaux 6, 7 et 8). Une corrélation significative et négative est observée entre le nombre

de mois de chômage et l'estime de soi chez les personnes qui ne suivent pas le programme. Ce résultat apporte une nouvelle précision : plus le nombre de mois de chômage augmente, plus l'estime de soi diminue et ce, uniquement chez les gens qui ne s'inscrivent pas au programme. Ce phénomène n'est pas seulement une conséquence associée à un choc comme une perte d'emploi, il est visible à plus long terme. Il se manifeste concrètement par une auto-dépréciation de la personne face à ses idées, ses performances et/ou ses comportements. Elle est de moins en moins satisfaite d'elle et son image d'elle-même semble être de plus en plus affectée par la persistance du chômage. Il pourrait s'avérer pertinent d'investiguer plus en profondeur l'influence du passage du temps sur le bien-être psychologique des chômeurs. Les résultats (tableau 10) ont démontré que ceux qui ne suivent pas le programme sont en chômage depuis plus longtemps que ceux qui choisissent de s'inscrire. Le phénomène du temps pourrait alors avoir l'occasion de se manifester davantage chez ces derniers.

L'autre corrélation significative est observée entre la perception de contrôle et le niveau d'éducation des sujets seulement chez ceux qui ne suivent pas le programme. Ce résultat n'est pas surprenant et soulève la question que plus le nombre d'année de scolarité d'une personne est élevé, plus elle a développé d'habiletés et plus elle a de chance de croire en ses possibilités et de se sentir outillée pour faire face à son avenir professionnel.

Un plus grand nombre de femmes se sont présentées à la réunion d'information dans l'un des trois CRE et ont accepté de collaborer à cette recherche (tableau 9). Parmi celles-ci, une plus grande proportion de femmes se sont inscrites au programme. Il y a donc une relation entre le sexe et le fait de suivre ou non un programme. Cependant, le nombre de sujets étant peu élevé, il faut demeurer prudent face à la généralisation de ce résultat. Il pourrait s'avérer intéressant de vérifier, dans d'éventuelles recherches, si cette tendance est stable ou s'il s'agit d'une exception et également de porter attention au type de personnalité des personnes, car cet aspect pourrait peut-être influencer leur décision de s'inscrire ou non à ce programme.

La deuxième partie de la discussion aborde les limites attribuables à cette présente recherche. Une première faiblesse de cette étude touche le nombre limité de participants. Ceci est en partie dû au fait que les sujets étaient libres de participer ou non à la recherche. Leur priorité étant davantage orientée vers la recherche d'un emploi lorsqu'ils se présentent à la réunion d'information, on peut penser qu'ils n'ont pas nécessairement envie de dépenser une partie de leur énergie à se concentrer pour répondre à des questionnaires.

Le fait que tous les sujets volontaires qui se présentaient à la réunion d'information et qui acceptaient de répondre aux questionnaires aient été choisis engendre des conséquences. Les groupes ne sont pas homogènes. Par exemple, l'écart d'âge entre les

sujets est énorme (19 à 60 ans) puisqu'il n'a pas été contrôlé, de même que l'écart entre le nombre de femmes (59) par rapport au nombre d'hommes (17). Tous les participants sont différents au niveau de leurs caractéristiques personnelles. Il faut donc demeurer prudent dans la généralisation des résultats. Il serait donc important lors de futures recherches de contrôler davantage de données notamment au sujet du sexe et de l'âge des participants.

Il est à noter que trois hypothèses non confirmées se rapportent à l'anxiété : celles qui prévoyaient une relation entre la perception de contrôle et l'anxiété (H2), entre l'estime de soi et l'anxiété (H4) et celle qui prédisait une diminution de l'anxiété suite au programme (H8). Ce résultat demeure un questionnement qui mériterait un approfondissement pour les prochaines recherches. Afin de vérifier si c'est l'instrument choisi qui est moins valide concernant l'anxiété ou si cette variable n'est pas affectée par la perception de contrôle, l'estime de soi et/ou le programme, il serait pertinent d'utiliser d'autres instruments pour mesurer l'anxiété.

Conclusion

La présente recherche avait pour but d'étudier des variables psychologiques qui s'avèrent utiles pour comprendre le vécu des gens en chômage.

L'expérimentation s'est déroulée sur une période d'environ 6 mois et a consisté, dans un premier temps, à rencontrer les animateurs des CRE de la région de Victoriaville, de Montréal et de Trois-Rivières. Par la suite, ces derniers se sont chargés de présenter la recherche aux gens qui assistaient aux réunions d'information, de leur proposer de remplir les questionnaires et de faire passer à nouveau ces mêmes questionnaires à la fin du programme.

Plus précisément, l'objectif de cette étude consiste d'une part à savoir s'il existe des relations significatives entre la perception de contrôle, l'estime de soi, l'anxiété et la dépression et d'autre part, à vérifier si le programme d'aide à la recherche d'emploi offert par les CRE a un impact significatif sur ces mêmes variables psychologiques. Les résultats obtenus vont dans le sens où il y a une relation significative et positive entre la perception de contrôle et l'estime de soi et un lien significatif et négatif entre l'estime de soi et la dépression.

Le fait que plus le nombre de mois de chômage augmente, plus le niveau d'estime de soi des gens diminue constitue un résultat qui apporte une nouvelle précision. Celle-ci

s'avère fort intéressante et démontre la pertinence d'inclure une variable telle que l'estime de soi dans cette recherche.

Les résultats ont également révélé que les personnes sont plus déprimées dans les deux premiers mois de chômage et que, avec le temps, les symptômes dépressifs ont tendance à diminuer. Le point intéressant est que ce sont ces personnes déprimées qui passent davantage à l'acte en s'inscrivant à un programme d'aide à la recherche d'emploi comme celui offert par les CRE.

En ce qui concerne les effets du programme sur les variables psychologiques, les résultats montrent qu'à la fin du programme, les participants ont une perception de contrôle et une estime de soi plus élevées et présentent moins de symptômes dépressifs.

Même si plusieurs écrits existent déjà sur le sujet, cette recherche a permis de raffiner la nature des liens qui unissent la perception de contrôle, l'estime de soi, l'anxiété et la dépression. En plus, les résultats concernant les effets du programme sur les variables psychologiques sont encourageants et motivants pour les intervenants. Ces derniers seront donc probablement plus sensibles aux retombées sur le plan psychologique du programme qu'ils offrent. Cette recherche vient donc faire ressortir la pertinence d'un

tel programme non seulement au niveau des habiletés techniques, mais des variables psychologiques reliées au bien-être des individus.

Références

- Abramson, L. Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in human : Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Alain, A. (1989). *Traduction française de l'échelle de perception de contrôle*. Document inédit, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Azrin, N. H., & Besalel, V. A. (1980). *Job Club Counselor : A Behavioral approach to vocational counseling*. Baltimore, MD : University Park Press.
- Beugré, C. D. (1989). Attributions causales du chômage. *Revue de Psychologie Appliquée*, 39(4), 269-278.
- Borgen, W. A., & Amundson, N. E. (1987). The dynamics of unemployment. *Journal of counseling and development*, 66, 180-183.
- Cascino, N., & Le Blanc, A. (1993). Diversité des modes de réaction au chômage et impact psychologique de la perte d'emploi. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 22(4), 409-424.
- Cazals, P., Dupuy, R., & Baubion-Broye, A. (1992). Transitions psychosociales, attentes d'emploi, évolutions de la vulnérabilité. *VIIe Congrès International de Psychologie du Travail de Langue Française*. Strasbourg.
- Cvetanovski, J., & Jex, S. M. (1994). Locus of control of unemployment people and its relationship to psychological and physical well-being. *Work & Stress*, 8(1), 60-67.

- De Grâce, G. R., & Joshi, P. (1986). Estime de soi, solitude et dépression chez les chômeurs diplômés d'université selon la durée du chômage : une comparaison avec les non diplômés. *Revue canadienne de santé mentale communautaire*, 5(1), 99-109.
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping profession*. New York: Oxford University Press.
- Ellis, R. A., & Taylor, S. M. (1983). Role of self-esteem within the job search process. *Journal of Applied Psychology*, 68(4), 632-640.
- Feather, N. T. (1982). Unemployment and its psychological correlates : A study of depressive symptoms, self-esteem, protestant ethic values, attributional style and apathy. *Australian Journal of Psychology*, 34(3), 309-323.
- Feather, N.T. (1983). Some correlates of attributional style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 125-135.
- Feather, N.T., & Barber, J.G. (1983). Depressive reactions and unemployment. *Journal of Abnormal Psychology*, 92 (2), 185-195.
- Fryer, D., & Payne, R. (1986). Being unemployed : a review of the literature on the psychological experience of unemployment. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 235-278.
- Garant, V., & Alain, M. (1995). Perception de contrôle, désir de contrôle et santé psychologique. *Revue canadienne du comportement*, 27(3), 251-267.

- Hartley, J. F. (1980). The impact of unemployment upon the self-esteem of managers. *Journal of Occupational Psychology*, 53, 147-155.
- Holland, J. L. (1973). *Making Vocational Choices*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Ilfeld, F. W. (1978). Psychologic status of community residents along major demographic dimensions. *Archives of General Psychiatry*, 35, 716-724.
- Jex, S. M., Cvetanovski, J., & Allen, S. J. (1994). Self-esteem as a moderator of the impact of unemployment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 9(1), 69-80.
- Kaufman, H. (1982). *Professionals in search of work*. Toronto, Canada : John Wiley & Sons.
- Kovess, V., Murphy, H.G.M., Tousignant, M., & Fournier, L. (1985). Évaluation de l'état de santé de la population des territoires des D.S.C. de Verdun et de Rimouski. Montréal : Unité de recherche psychosociale de Centre hospitalier Douglas.
- Lackovic-Grgin, K., Dekovic, M., Milosavljevic, B., Cvek-Sotic, L., & Opacic, G. (1996). Social support and self-esteem in unemployment university graduates. *Adolescence*, 31(123), 701-707.
- Leana, C. R., & Feldman, D. C. (1990). Individual responses to job loss : Empirical findings from field studies. *Human Relations*, 43(11), 1155-1181.

- Leana, C. R. & Feldman, D. C.. (1995). Finding new jobs after a plant closing : antecedents and outcomes of the occurrence and quality of reemployment. *Human Relations*, 48(12), 1381-1401.
- Le Blanc, A., & Cascino, N. (1993). Projets professionnels et variations du bien-être psychologique avec la durée d'attente d'emploi chez les jeunes. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 22(4), 317-333.
- Limoges, J. (1983). *Chômage : mode d'emploi*. Montréal: Éditions de l'Homme.
- Muller, L. (1972). *Portrait psychique du chômeur*. Thèse de maîtrise, Université de Montréal.
- Orpen, C. (1994). The effects of self-esteem and personal control on the relationship between job insecurity and psychological well-being. *Social Behavior and Personality*, 22(1), 53-56.
- Paulhus, D., & Christie, R. (1981). Spheres of control : An interactionist approach to assesment of perceived control. In H. M. Lefcourt (Éd.), *Reasearch with the locus of control construct : Assesment methods*, (Vol. 1), pp. 161-188. New York : Academic Press.
- Paulhus, D. L., & Van Selst, M. (1990). The spheres of control scale : 10 years of research. *Personality and Individual Differences*, 11, 1029-1036.

- Perron, J., & Lecomte, C. (1992). Variables objectives, modératrices et de processus associées aux effets psychologiques du chômage. Rapport de recherche présenté au Conseil québécois de la recherche sociale.
- Peterson, C., Schwartz, S. M., & Seligman, M. E. P. (1981). Self-blame and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 253-259.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York : Basic.
- Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence, (pp. 205-246). In R. Leahy (Ed.) *The development of the self*. New York : Academic Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1, whole no 609).
- Shamir, B. (1986). Self-esteem and the psychological impact of unemployment. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 61-72.
- Shams, M., & Jackson, P. R. (1994). The impact of unemployment on the psychological well-being of British Asians. *Psychological Medicine*, 24, 347-355.
- Shapiro, D. A. (1984). Attribution of responsibility for positive and negative outcomes. *British Journal of Psychology*, 75(1), 43-49.

- Stidam, H. H., & Remley, T. P. Jr. (1992). Job club methodology applied in a workfare setting. *Journal of Employment Counseling*, 29, 69-76.
- Tiggeman, M., Winefield, A. H., Winefield, H. R. & Goldney, R. D. (1991). The prediction of psychological distress from attributional style of depression. *Australian Journal of Psychology*, 43(3), 125-127.
- Vallières, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25, 305-316.
- Vinokur, A. D., Van Ryn, M., Gramlich, E. M. & Price, R. H. (1991). Long-term follow-up and benefit-cost analysis of the jobs program : a preventive intervention for the unemployed. *Journal of Applied Psychology*, 76(2), 213-219.
- Vinokur, A. D., & Price, R. H. (1995). Impact of the jobs intervention on unemployed workers varying in risk for depression. *American Journal of Community Psychology*, 23(1), 39-74.
- Wanberg, C. R., Watt, J. D., & Rumsey, D. J. (1996). Individual without jobs : An empirical study of job-seeking behavior and reemployment. *Journal of Applied Psychology*, 81(1), 76-87.
- Winefield, M., & Tiggeman, A. H., (1990). Employment status and psychological well-being : a longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 75(4), 455-459.

Winefield, A. H., Tiggeman, M., & Winefield, H. R. (1992). Unemployment distress, reasons for job loss and causal attributions for unemployment in young people. *Journal of Occupational and Organisational Psychology*, 65, 213-218.